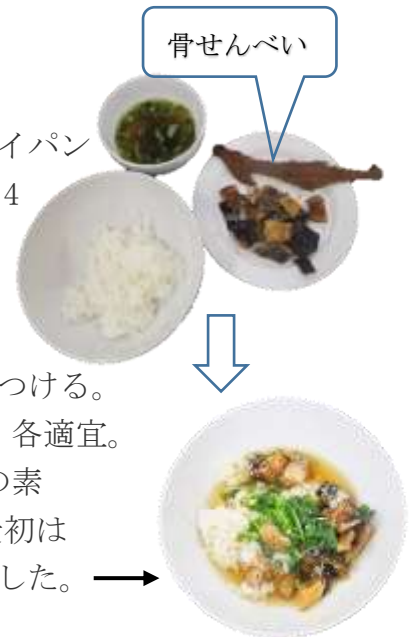


男の料理 147回

さんまのひつまぶし サンマ人数分 骨は骨せんべいに三枚におろす。片身を半分に切り、身に小麦粉をまぶし、フライパンで両面に焼き色が付くまで焼き【たれ】（みりん大3 醤油大4 酒大2 砂糖大1 水で薄めて沸騰させてアクを取りながらトロットとなるまで煮詰める。今回は時間がないので市販品50ccで二匹分を使用）刷毛で塗りながら、両面に照りが出るまで焼く。サンマのかば焼きは1-2cm幅に切つてごはんにもりつける。【薬味】粉さんしょう、みつば、きざみのり、細ねぎ、わさび 各適宜。そして【だし】（水400ml／顆粒だしの素・顆粒チキンスープの素（中国風）・しょうゆ各小さじ1 酒小 $\frac{1}{2}$ ひと煮立ちさせる）最初はかば焼き風に、最後はだしをかけてズブ漬けとして食べてみました。→

**骨せんべい**

市販の唐揚げ粉（なければ片栗粉塩コショウを入れる）をつけて比較的低温で（160度）でじっくり揚げ、いったん取り出してからもう一度油を180度に上げてさっと揚げる。

**ねぎとキノコたっぷりバター炒め**

椎茸3枚 舞茸・えのき各1パック キノコ類なら何でも。長ネギは2本は斜め切りに。。大きさをそろえてニンニクみじん切りバター20gで炒め キノコを加えてなじんだらみりん大2 醤油小2 黒コショウで味付け。

**冬瓜のとろろ昆布和え**

冬瓜 $\frac{1}{4}$ 本250g皮と種を取って薄くいちょう切り 塩もみしてよく絞っておく。とろろ昆布5g 紫蘇の葉5枚千切り だし小2 ごま油小2で和える。

